

8月 献立表

令和7年

こむぎ保育園

献立名			あか	きいろ	みどり	栄養価		
日 曜	昼食	おやつ	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える	その他	幼児	乳児
1 金	ご飯 味噌汁 ビーマンの肉詰め甘辛ソース ブロッコリーのマヨ和え パナナ	人参クッキー 牛乳	味噌 豚肉 牛乳	米 パン粉 薄力粉 砂糖 片栗粉 ノンエッグマヨネーズ	干しいたけ 玉ねぎ しめじ 小松菜 昆布 ビーマン キャベツ ブロッコリー コーン パナナ 人参	水 塩 みりん こいくちしょうゆ	エネルギー:644kcal たんぱく:22.3g 脂質:24.8g カルシウム:227mg 食塩相当量:1.2g	エネルギー:536kcal たんぱく:17.5g 脂質:19.6g カルシウム:109mg 食塩相当量:0.9g
2 土	豚丼 味噌汁 もやしのごま和え オレンジ	しらすチャーハン 小魚	豚肉 味噌 しらす 煮干し ごま ごま油	米 油 さつまいも 砂糖 ごま ごま油	玉ねぎ 干しいたけ チンゲン菜 わかめ 昆布 もやし 人参 きょうり オレンジ 長ねぎ コーン	水 料理酒 万能つゆ 塩 こいくちしょうゆ チキンスープの素	エネルギー:656kcal たんぱく:24.7g 脂質:16.3g カルシウム:147mg 食塩相当量:2.1g	エネルギー:538kcal たんぱく:19.9g 脂質:13.1g カルシウム:177mg 食塩相当量:1.7g
4 月	わかめご飯 味噌汁 鶏肉と野菜の旨煮 トマトドレッシング和え チーズ	ピラフ	高野豆腐 味噌 鶏肉 油揚げ チーズ ロースハム	米 片栗粉 無塩バター 長ねぎ 昆布 人参 キャベツ コーン 玉ねぎ パセリ	わかめご飯の素 干しいたけ 大根 長ねぎ 昆布 人参 キャベツ コーン 玉ねぎ パセリ	水 塩 料理酒 こいくちしょうゆ チキンスープの素 トマトドレッシング	エネルギー:575kcal たんぱく:23.3g 脂質:12.3g カルシウム:147mg 食塩相当量:2.5g	エネルギー:481kcal たんぱく:19.1g 脂質:10.4g カルシウム:130mg 食塩相当量:1.9g
5 火	ご飯 味噌汁 鮭のチャンプルー もやしの梅和え パナナ	手作り水ようかん 牛乳	味噌 豚肉 かつお節 こしあん 牛乳	米 小切粒 車麴 ごま油 砂糖	干しいたけ 南瓜 玉ねぎ 昆布 キャベツ 人参 もやし 小松菜 ねりうめ パナナ 寒天	水 こいくちしょうゆ みりん 料理酒	エネルギー:570kcal たんぱく:23.7g 脂質:13.6g カルシウム:250mg 食塩相当量:1.1g	エネルギー:455kcal たんぱく:18.7g 脂質:10.3g カルシウム:165mg 食塩相当量:0.8g
6 水	丸パン コンソメスープ ポテトと玉子のチーズ焼き 白菜のマリネサラダ オレンジ	ひじきおにぎり	鶏卵 チーズ 油揚げ	丸パン ジャガイモ 油 砂糖 米	玉ねぎ しめじ ほうれん草 パセリ 白菜 人参 きょうり オレンジ ひじき	水 チキンスープの素 塩 トマトケチャップ 穀物酢 万能つゆ 料理酒	エネルギー:550kcal たんぱく:20.1g 脂質:16.7g カルシウム:125mg 食塩相当量:1.7g	エネルギー:438kcal たんぱく:16g 脂質:13.3g カルシウム:155mg 食塩相当量:1.4g
7 木	【立秋】コーンと昆布の混ぜご飯 冬瓜のすまし汁 たらごまみりん焼き 茄子とパプリカの味噌炒め スイカ	ジャムパンケーキ 牛乳	木綿豆腐 たら 味噌 牛乳	米 砂糖 ごま 油 薄力粉	コーン 塩昆布 干しいたけ とうがん 万能ねぎ 昆布 しょうが なす 玉ねぎ パプリカ すいか りんごソース	水 こいくちしょうゆ 塩 みりん ベーキングパウダー	エネルギー:547kcal たんぱく:22.3g 脂質:11.3g カルシウム:187mg 食塩相当量:1.7g	エネルギー:442kcal たんぱく:17.3g 脂質:8.7g カルシウム:167mg 食塩相当量:1.2g
8 金	きつねうどん ちくわ天 白菜の梅和え オレンジ	卵を使わないドーナツ 牛乳	鶏肉 油揚げ 焼き竹輪 牛乳	うどん 薄力粉 片栗粉 油 砂糖	干しいたけ オクラ 人参 昆布 白菜 ほうれん草 ねりうめ オレンジ	水 こいくちしょうゆ みりん 塩 料理酒 ベーキングパウダー	エネルギー:614kcal たんぱく:22.3g 脂質:27.5g カルシウム:289mg 食塩相当量:1.9g	エネルギー:491kcal たんぱく:17.7g 脂質:21.5g カルシウム:214mg 食塩相当量:1.4g
9 土	中華丼 中華スープ 大根サラダ チーズ	コーンおにぎり	豚肉 チーズ	米 ごま油 砂糖 片栗粉 香煎 油 ごま 無塩バター	白菜 玉ねぎ 人参 チンゲン菜 切干大根 えのき草 わかめ きょうり コーン	水 塩 こいくちしょうゆ 料理酒 チキンスープの素 穀物酢 万能つゆ	エネルギー:637kcal たんぱく:21.7g 脂質:14.7g カルシウム:134mg 食塩相当量:1.6g	エネルギー:507kcal たんぱく:14.3g 脂質:12.3g カルシウム:120mg 食塩相当量:1.4g
12 火	ご飯 味噌汁 つくね焼き マカロニサラダ オレンジ	青のりポテト 牛乳	味噌 鶏肉 牛乳	米 小切粒 パン粉 片栗粉 マカロニ ノンエッグマヨネーズ じゃが芋	干しいたけ 大根 人参 昆布 玉ねぎ コーン オレンジ 青のり	水 塩 万能つゆ	エネルギー:544kcal たんぱく:21.7g 脂質:16.2g カルシウム:195mg 食塩相当量:1.2g	エネルギー:440kcal たんぱく:17.2g 脂質:12.4g カルシウム:141mg 食塩相当量:1.1g
13 水	豚そぼろ丼 味噌汁 キャベツの甘酢和え パナナ	きな粉蒸しパン 牛乳	豚肉 油揚げ 味噌 きな粉 牛乳	米 油 砂糖 薄力粉	玉ねぎ 人参 しょうが 干しいたけ 南瓜 キャベツ 昆布 きょうり わかめ パナナ	水 万能つゆ 料理酒 穀物酢 こいくちしょうゆ 塩 ベーキングパウダー	エネルギー:624kcal たんぱく:21.8g 脂質:18.8g カルシウム:253mg 食塩相当量:1.2g	エネルギー:501kcal たんぱく:17.7g 脂質:14.7g カルシウム:189mg 食塩相当量:1.1g
14 木	ご飯 味噌汁 鶏肉の梅焼き ひじきの煮物 チーズ	カップケーキ 牛乳	高野豆腐 味噌 鶏肉 油揚げ チーズ 牛乳	米 ジャガイモ 砂糖 油 薄力粉	干しいたけ 長ねぎ 昆布 ねりうめ ひじき しらすだき 人参	水 こいくちしょうゆ 料理酒 みりん 万能つゆ ベーキングパウダー	エネルギー:564kcal たんぱく:23.9g 脂質:24.2g カルシウム:356mg 食塩相当量:1.8g	エネルギー:447kcal たんぱく:19.3g 脂質:19.6g カルシウム:201mg 食塩相当量:1.6g
15 金	ご飯 味噌汁 かれいの香味焼き 春雨と野菜炒め オレンジ	鮭のラスク 牛乳	味噌 かれい 牛乳	米 さつまいも ごま油 香煎 油 小切粒 無塩バター 砂糖 グラニュー糖	干しいたけ 玉ねぎ わかめ 昆布 長ねぎ しょうが キャベツ 人参 オレンジ	水 万能つゆ みりん こいくちしょうゆ 料理酒 塩 チキンスープの素	エネルギー:549kcal たんぱく:22.1g 脂質:14.1g カルシウム:222mg 食塩相当量:1.7g	エネルギー:447kcal たんぱく:17.7g 脂質:10.9g カルシウム:164mg 食塩相当量:1.4g
16 土	ご飯 チキンカレー 切干大根サラダ チーズ	ふりかけおにぎり 小魚	鶏肉 チーズ ふりかけかつお 煮干し	米 ジャガイモ 油 砂糖 ごま油	玉ねぎ 人参 切干大根 コーン	水 カレールウ 穀物酢 こいくちしょうゆ	エネルギー:629kcal たんぱく:20.2g 脂質:12.8g カルシウム:251mg 食塩相当量:2.8g	エネルギー:520kcal たんぱく:16.7g 脂質:10.8g カルシウム:213mg 食塩相当量:1.5g
18 月	ご飯 味噌汁 鶏肉の塩焼き 人参ドレッシングサラダ オレンジ	りんごゼリー	高野豆腐 味噌 鶏肉	米 ジャガイモ 砂糖	干しいたけ 玉ねぎ 昆布 白菜 きょうり オレンジ りんごジュース アガー	水 塩 料理酒 人参ドレッシング	エネルギー:410kcal たんぱく:14.5g 脂質:9.4g カルシウム:54mg 食塩相当量:1.2g	エネルギー:342kcal たんぱく:11.8g 脂質:7.6g カルシウム:40mg 食塩相当量:1.1g
19 火	ご飯 わかめスープ 茄子と豚肉の味噌炒め 中華ドレッシング和え パナナ	餃子の皮ピザ 牛乳	豚肉 味噌 ワインナー チーズ 牛乳	米 ごま油 油 砂糖 きょうざの皮	大根 干しいたけ わかめ なす 玉ねぎ 人参 キャベツ コーン パナナ ビーマン	水 チキンスープの素 こいくちしょうゆ 料理酒 穀物酢 トマトケチャップ	エネルギー:589kcal たんぱく:21g 脂質:20.4g カルシウム:261mg 食塩相当量:1.5g	エネルギー:469kcal たんぱく:16.8g 脂質:16.1g カルシウム:199mg 食塩相当量:1.4g
20 水	ご飯 味噌汁 まぐろフライ さつまいものごま和え オレンジ	ヨーグルト	味噌 まぐろフライ ヨーグルト スキムミルク	米 油 片栗粉 さつまいも 砂糖 ごま	干しいたけ キャベツ 長ねぎ ほうれん草 昆布 人参 オレンジ	水 トマトケチャップ 中濃ソース こいくちしょうゆ	エネルギー:555kcal たんぱく:19.6g 脂質:13.5g カルシウム:194mg 食塩相当量:1.8g	エネルギー:458kcal たんぱく:16g 脂質:10.8g カルシウム:154mg 食塩相当量:1.3g
21 木	玄米入りご飯 味噌汁 豆腐のそぼろ煮 もやしの海苔和え チーズ	ごまちゃんすこう 牛乳	味噌 木綿豆腐 鶏肉 チーズ 牛乳	米 玄米 油 片栗粉 薄力粉 砂糖 ごま	干しいたけ 白菜 なす しめじ 昆布 玉ねぎ 人参 もやし チンゲン菜 焼きのり	水 万能つゆ みりん こいくちしょうゆ ベーキングパウダー	エネルギー:618kcal たんぱく:22.1g 脂質:23.1g カルシウム:344mg 食塩相当量:1.9g	エネルギー:503kcal たんぱく:18.1g 脂質:19.5g カルシウム:273mg 食塩相当量:1.3g
22 金	【処暑】冬瓜と大葉の混ぜご飯 味噌汁 ツナ入り玉子焼き 手作りなめたけ和え オレンジ	フルーツパン 牛乳	味噌 鶏卵 かつおフレーク 牛乳	米 ごま 小切粒 油 砂糖 フルーツパン	とうがん しそ 干しいたけ 南瓜 万能ねぎ 昆布 玉ねぎ 人参 キャベツ 小松菜 えのき草 オレンジ	水 万能つゆ 料理酒 こいくちしょうゆ 塩	エネルギー:522kcal たんぱく:21.2g 脂質:13.5g カルシウム:266mg 食塩相当量:1.6g	エネルギー:422kcal たんぱく:14.2g 脂質:10.4g カルシウム:201mg 食塩相当量:1.2g
23 土	鶏丼 味噌汁 スパゲティサラダ チーズ	コーンバターご飯	鶏肉 味噌 チーズ	米 油 スパゲティ ノンエッグマヨネーズ 無塩バター	玉ねぎ 人参 干しいたけ 大根 長ねぎ チンゲン菜 昆布 コーン	水 こいくちしょうゆ 料理酒 みりん 塩	エネルギー:600kcal たんぱく:21.2g 脂質:12.3g カルシウム:191mg 食塩相当量:1.4g	エネルギー:500kcal たんぱく:17.4g 脂質:10.4g カルシウム:99mg 食塩相当量:1.2g
25 月	麦ご飯 ドライカレー 春雨ときゅうりの和え物 オレンジ	マシュマロおこし 牛乳	豚肉 牛乳	米 押し麦 油 香煎 ごま油 砂糖 コーンフレーク 無塩バター マシュマロ	玉ねぎ 人参 ビーマン きょうり オレンジ	水 トマトケチャップ 中濃ソース こいくちしょうゆ カレールウ 穀物酢 塩	エネルギー:605kcal たんぱく:18.1g 脂質:20.2g カルシウム:191mg 食塩相当量:1.7g	エネルギー:489kcal たんぱく:14.3g 脂質:15.7g カルシウム:159mg 食塩相当量:1.4g
26 火	ご飯 コーンスープ チキンソテー キャベツサラダ パナナ	卵を使わないマーマレード マドレーヌ 牛乳	鶏肉 牛乳	米 薄力粉 無塩バター ノンエッグマヨネーズ 砂糖 マーマレード	玉ねぎ コーン パセリ キャベツ 人参 パナナ	水 シチューフレーク 塩 ベーキングパウダー	エネルギー:707kcal たんぱく:20.9g 脂質:26.7g カルシウム:244mg 食塩相当量:1.2g	エネルギー:569kcal たんぱく:16.4g 脂質:20.9g カルシウム:200mg 食塩相当量:1.3g
27 水	ご飯 味噌汁 あじの磯辺焼き 野菜炒め オレンジ	パプリカとチーズのパン ケーキ 牛乳	味噌 あじ チーズ 牛乳	米 さつまいも 油 薄力粉 砂糖	干しいたけ しめじ 長ねぎ 昆布 焼きのり もやし 人参 小松菜 オレンジ パプリカ パセリ	水 万能つゆ みりん 料理酒 塩 チキンスープの素 ベーキングパウダー	エネルギー:531kcal たんぱく:22.7g 脂質:12g カルシウム:254mg 食塩相当量:1.4g	エネルギー:431kcal たんぱく:17.9g 脂質:19.2g カルシウム:197mg 食塩相当量:1.1g
28 木	冷やし中華 レバーの竜田揚げ チーズ	ゆかりおにぎり 小魚	鶏肉 豚レバー チーズ 煮干し	中華麺 油 ごま ごま油 砂糖 片栗粉 ジャガイモ 米	きょうり トマト もやし コーン しょうが ゆかり	こいくちしょうゆ 穀物酢 水 料理酒 塩	エネルギー:618kcal たんぱく:28.6g 脂質:14.1g カルシウム:293mg 食塩相当量:2.1g	エネルギー:498kcal たんぱく:23.3g 脂質:11.7g カルシウム:168mg 食塩相当量:1.6g
29 金	ご飯 味噌汁 親子焼き オクラおかか和え オレンジ	マカロニきな粉 牛乳	味噌 鶏卵 鶏肉 かつお節 きな粉 牛乳	米 小切粒 油 砂糖 マカロニ	干しいたけ なす ほうれん草 昆布 玉ねぎ 人参 キャベツ オクラ オレンジ	水 塩 こいくちしょうゆ	エネルギー:523kcal たんぱく:23.7g 脂質:13.5g カルシウム:249mg 食塩相当量:1.2g	エネルギー:423kcal たんぱく:19g 脂質:10.4g カルシウム:179mg 食塩相当量:1.1g
30 土	豚丼 味噌汁 もやしのごま和え チーズ	味噌おにぎり	豚肉 味噌 チーズ	米 油 さつまいも 砂糖 ごま	玉ねぎ 干しいたけ チンゲン菜 わかめ 昆布 もやし 人参 コーン	水 料理酒 万能つゆ 塩 こいくちしょうゆ みりん	エネルギー:639kcal たんぱく:21.3g 脂質:17g カルシウム:133mg 食塩相当量:1.8g	エネルギー:533kcal たんぱく:17.5g 脂質:14.2g カルシウム:133mg 食塩相当量:1.4g

☆ 今月の平均給食と栄養量 ☆

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食塩相当量 (g)
幼児 目標量	566	19.8	16.4	270	1.6
幼児 平均量	592	21.6	16.8	230	1.6
乳児 目標量	462	16.2	13.3	225	1.3
乳児 平均量	482	17.3	13.3	179	1.3

☆園の給食では栄養豊富でおいしい『金芽米』を使用しています。

8月 献立表

令和7年

こむぎ保育園

日 曜	献立名		あか	きいろ	みどり	栄養価	
	昼食	おやつ	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える	その他	幼児
1 金	ご飯 味噌汁 ピーマンの肉詰め甘辛ソース ブロッコリーのマヨ和え パナナ	人参クッキー 牛乳	味噌 豚肉 牛乳	米 パン粉 薄力粉 砂糖 片栗粉 ノンエッグマヨネーズ 無塩バター	干しいたけ 玉ねぎ しめじ 小松菜 昆布 ビーマン キャベツ ブロッコリー コーン パナナ 人参	水 塩 みりん こいくちしょうゆ	エネルギー:644kcal タンパク:22.3g 脂質:24.8g カルシウム:227mg 食塩相当量:1.2g
2 土	豚丼 味噌汁 もやしのごま和え オレンジ	しらすチャーハン 小魚	豚肉 味噌 しらす 煮干し	米 油 さつまいも 砂糖 ごま ごま油	玉ねぎ 干しいたけ チンゲン菜 わかめ 昆布 もやし 人参 きゅうり オレンジ 長ねぎ コーン	水 料理酒 万能つゆ 塩 こいくちしょうゆ チキンスープの素	エネルギー:650kcal タンパク:24.7g 脂質:26.3g カルシウム:147mg 食塩相当量:1.2g
4 月	わかめご飯 味噌汁 鶏肉と野菜の旨煮 トマトドレッシング和え チーズ	ピラフ	高野豆腐 味噌 鶏肉 油揚げ チーズ ロースハム	米 片栗粉 無塩バター	わかめご飯の素 干しいたけ 大根 長ねぎ 昆布 人参 キャベツ コーン 玉ねぎ パセリ	水 塩 料理酒 こいくちしょうゆ チキンスープの素 トマトドレッシング	エネルギー:575kcal タンパク:23.8g 脂質:12.3g カルシウム:130mg 食塩相当量:2.5g
5 火	ご飯 味噌汁 鮭のチンブルー もやしの梅和え パナナ	手作り水ようかん 牛乳	味噌 豚肉 かつお節 こしあん 牛乳	米 小切粒 車麴 ごま油 砂糖	干しいたけ 南瓜 玉ねぎ 昆布 キャベツ 人参 もやし 小松菜 ねりめし パナナ 寒天	水 こいくちしょうゆ みりん 料理酒	エネルギー:570kcal タンパク:23.7g 脂質:13.5g カルシウム:147mg 食塩相当量:1g
6 水	丸パン コンソメスープ ポテトと玉子のチーズ焼き 白菜のマリネサラダ オレンジ	ひじきおにぎり	鶏卵 チーズ 油揚げ	丸パン ジャガイモ 油 砂糖 米	玉ねぎ しめじ ほうれん草 パセリ 白菜 人参 きゅうり オレンジ ひじき	水 チキンスープの素 塩 トマトケチャップ 穀物酢 万能つゆ 料理酒	エネルギー:550kcal タンパク:20.1g 脂質:16.7g カルシウム:195mg 食塩相当量:1.7g
7 木	【立秋】コーンと昆布の混ぜご飯 冬瓜のすまし汁 たらのごまみりん焼き 茄子とパプリカの味噌炒め スイカ	ジャムバンケーキ 牛乳	木綿豆腐 たら 味噌 牛乳	米 砂糖 ごま 油 薄力粉	コーン 塩昆布 干しいたけ とうがき 万能ねぎ 昆布 しょうが なす 玉ねぎ パプリカ すいか りんごソース	水 こいくちしょうゆ 塩 みりん ベーキングパウダー	エネルギー:547kcal タンパク:22.3g 脂質:11.3g カルシウム:187mg 食塩相当量:1.7g
8 金	きつねうどん ちくわ天 白菜の梅和え オレンジ	卵を使わないドーナツ 牛乳	鶏肉 油揚げ 焼き竹輪 牛乳	うどん 薄力粉 片栗粉 油 砂糖	干しいたけ オクラ 人参 昆布 白菜 ほうれん草 ねりめし オレンジ	水 こいくちしょうゆ みりん 塩 料理酒 ベーキングパウダー	エネルギー:614kcal タンパク:22.3g 脂質:27.5g カルシウム:214mg 食塩相当量:1.9g
9 土	中華丼 中華スープ 大根サラダ チーズ	コーンおにぎり	豚肉 チーズ	米 ごま油 砂糖 片栗粉 春雨 油 ごま 無塩バター きゅうり コーン	白菜 玉ねぎ 人参 チンゲン菜 切干大根 えのき茸 わかめ きゅうり コーン	水 塩 こいくちしょうゆ 料理酒 チキンスープの素 穀物酢 万能つゆ	エネルギー:607kcal タンパク:21.7g 脂質:14.7g カルシウム:120mg 食塩相当量:1.6g
12 火	ご飯 味噌汁 つくね焼き マカロニサラダ オレンジ	青のりポテト 牛乳	味噌 鶏肉 牛乳	米 小切粒 パン粉 片栗粉 マカロニ ノンエッグマヨネーズ じゃが芋	干しいたけ 大根 人参 昆布 玉ねぎ コーン オレンジ 青のり	水 塩 万能つゆ	エネルギー:549kcal タンパク:21.7g 脂質:16.2g カルシウム:195mg 食塩相当量:1.2g
13 水	豚そぼろ丼 味噌汁 キャベツの甘酢和え パナナ	きな粉蒸しパン 牛乳	豚肉 油揚げ 味噌 きな粉 牛乳	米 油 砂糖 薄力粉	玉ねぎ 人参 しょうが 干しいたけ 南瓜 キャベツ 昆布 きゅうり わかめ パナナ	水 万能つゆ 料理酒 穀物酢 こいくちしょうゆ 塩 ベーキングパウダー	エネルギー:624kcal タンパク:21.9g 脂質:18.8g カルシウム:253mg 食塩相当量:1.2g
14 木	ご飯 味噌汁 鶏肉の塩焼き ひじきの煮物 チーズ	カップケーキ 牛乳	高野豆腐 味噌 鶏肉 油揚げ チーズ 牛乳	米 じゃが芋 砂糖 油 薄力粉	干しいたけ 長ねぎ 昆布 ねりめし ひじき しらす 人参	水 こいくちしょうゆ 料理酒 みりん 万能つゆ ベーキングパウダー	エネルギー:516kcal タンパク:23.9g 脂質:24.2g カルシウム:356mg 食塩相当量:1.8g
15 金	ご飯 味噌汁 かれのい香味焼き 春雨と野菜炒め オレンジ	鮭のラスク 牛乳	味噌 かれのい 牛乳	米 さつまいも ごま油 春雨 油 小切粒 無塩バター 砂糖 グラニュー糖	干しいたけ 玉ねぎ わかめ 昆布 長ねぎ しょうが キャベツ 人参 オレンジ	水 万能つゆ みりん こいくちしょうゆ 料理酒 塩 チキンスープの素	エネルギー:549kcal タンパク:22.1g 脂質:14.1g カルシウム:222mg 食塩相当量:1.7g
16 土	ご飯 チキンカレー 切干大根サラダ チーズ	ふりかけおにぎり 小魚	鶏肉 チーズ ふりかけかつお 煮干し	米 じゃが芋 油 砂糖 ごま油	玉ねぎ 人参 切干大根 コーン	水 カレーウ 穀物酢 こいくちしょうゆ	エネルギー:628kcal タンパク:20.2g 脂質:12.8g カルシウム:251mg 食塩相当量:1.2g
18 月	ご飯 味噌汁 鶏肉の塩焼き 人参ドレッシングサラダ オレンジ	りんごゼリー	高野豆腐 味噌 鶏肉	米 じゃが芋 砂糖	干しいたけ 玉ねぎ 昆布 白菜 きゅうり オレンジ りんごジュース アガー	水 塩 料理酒 人参ドレッシング	エネルギー:410kcal タンパク:14.5g 脂質:19.4g カルシウム:154mg 食塩相当量:1.2g
19 火	ご飯 わかめスープ 鶏肉と豚肉の味噌炒め 中華ドレッシング和え パナナ	餃子の皮ピザ 牛乳	豚肉 味噌 ワインナー チーズ 牛乳	米 ごま油 油 砂糖 さつまいもの皮	大根 干しいたけ わかめ なす 玉ねぎ 人参 キャベツ コーン パナナ ビーマン	水 チキンスープの素 こいくちしょうゆ 料理酒 穀物酢 トマトケチャップ	エネルギー:589kcal タンパク:21g 脂質:20.4g カルシウム:261mg 食塩相当量:1.6g
20 水	ご飯 味噌汁 まぐろフライ さつまいものごま和え オレンジ	ヨーグルト	味噌 まぐろフライ ヨーグルト スキムミルク	米 油 片栗粉 さつまいも 砂糖 ごま	干しいたけ キャベツ 長ねぎ ほうれん草 昆布 人参 オレンジ	水 トマトケチャップ 中濃ソース こいくちしょうゆ	エネルギー:555kcal タンパク:19.6g 脂質:13.5g カルシウム:194mg 食塩相当量:1.8g
21 木	玄米入りご飯 味噌汁 豆腐のそぼろ煮 もやしの海苔和え チーズ	ごまちゃんすこう 牛乳	味噌 木綿豆腐 鶏肉 チーズ 牛乳	米 玄米 油 片栗粉 薄力粉 砂糖 ごま	干しいたけ 白菜 なす しめじ 昆布 玉ねぎ 人参 もやし チンゲン菜 焼きのり	水 万能つゆ みりん こいくちしょうゆ ベーキングパウダー	エネルギー:618kcal タンパク:22.1g 脂質:23.1g カルシウム:239mg 食塩相当量:1.3g
22 金	【処暑】冬瓜と大葉の混ぜご飯 味噌汁 ツナ入り玉子焼き 手作りなめたけ和え オレンジ	フルーツパン 牛乳	味噌 鶏卵 かつおフレーク 牛乳	米 ごま 小切粒 油 砂糖 フルーツパン	とうがき しそ 干しいたけ 南瓜 万能ねぎ 昆布 玉ねぎ 人参 キャベツ 小松菜 えのき茸 オレンジ	水 万能つゆ 料理酒 こいくちしょうゆ 塩	エネルギー:522kcal タンパク:21.2g 脂質:13.5g カルシウム:268mg 食塩相当量:1.6g
23 土	鶏丼 味噌汁 スパゲティサラダ チーズ	コーンバターご飯	鶏肉 味噌 チーズ	米 油 スパゲティ ノンエッグマヨネーズ 砂糖 無塩バター	玉ねぎ 人参 干しいたけ 大根 長ねぎ チンゲン菜 昆布 コーン	水 こいくちしょうゆ 料理酒 みりん 塩	エネルギー:600kcal タンパク:21.2g 脂質:12.3g カルシウム:106mg 食塩相当量:1.4g
25 月	麦ご飯 ドライカレー 春雨ときゅうりの和え物 オレンジ	マシュマロおこし 牛乳	豚肉 牛乳	米 押し麦 油 春雨 ごま油 砂糖 コーンフレーク 無塩バター マシュマロ	玉ねぎ 人参 ビーマン きゅうり オレンジ	水 トマトケチャップ 中濃ソース こいくちしょうゆ カレーウ 穀物酢 塩	エネルギー:605kcal タンパク:18.1g 脂質:20.2g カルシウム:191mg 食塩相当量:1.7g
26 火	ご飯 コーンスープ チキンソテー キャベツサラダ パナナ	卵を使わないマーマレード マドレーヌ 牛乳	鶏肉 牛乳	米 薄力粉 無塩バター ノンエッグマヨネーズ 砂糖 マーマレード	玉ねぎ コーン パセリ キャベツ 人参 パナナ	水 シチューフレーク 塩 ベーキングパウダー	エネルギー:707kcal タンパク:20.9g 脂質:26.7g カルシウム:244mg 食塩相当量:1.2g
27 水	ご飯 味噌汁 あじの磯辺焼き 野菜炒め オレンジ	パプリカとチーズのパン ケーキ 牛乳	味噌 あじ チーズ 牛乳	米 さつまいも 油 薄力粉 砂糖	干しいたけ しめじ 長ねぎ 昆布 焼きのり もやし 人参 小松菜 オレンジ パプリカ パセリ	水 万能つゆ みりん 料理酒 塩 チキンスープの素 ベーキングパウダー	エネルギー:531kcal タンパク:22.7g 脂質:12g カルシウム:191mg 食塩相当量:1.4g
28 木	冷やし中華 レバーの竜田揚げ チーズ	ゆかりおにぎり 小魚	鶏肉 豚レバー チーズ 煮干し	中華麺 油 ごま ごま油 砂糖 片栗粉 じゃが芋 米	きゅうり トマト もやし コーン しょうが ゆかり	こいくちしょうゆ 水 料理酒 塩	エネルギー:618kcal タンパク:28.6g 脂質:14.1g カルシウム:196mg 食塩相当量:2.1g
29 金	ご飯 味噌汁 親子焼き オクラおかか和え オレンジ	マカロニきな粉 牛乳	味噌 鶏卵 鶏肉 かつお節 きな粉 牛乳	米 小切粒 油 砂糖 マカロニ	干しいたけ なす ほうれん草 昆布 玉ねぎ 人参 キャベツ オクラ オレンジ	水 塩 こいくちしょうゆ	エネルギー:523kcal タンパク:23.7g 脂質:13.5g カルシウム:248mg 食塩相当量:1.2g
30 土	豚丼 味噌汁 もやしのごま和え チーズ	味噌おにぎり	豚肉 味噌 チーズ	米 油 さつまいも 砂糖 ごま	玉ねぎ 干しいたけ チンゲン菜 わかめ 昆布 もやし 人参 コーン	水 料理酒 万能つゆ 塩 こいくちしょうゆ みりん	エネルギー:639kcal タンパク:21.3g 脂質:17g カルシウム:133mg 食塩相当量:1.8g

☆ 今月の平均給食と栄養量 ☆

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食塩相当量 (g)
幼 目 理 量	566	19.8	16.4	270	1.6
児 平 均 量	592	21.6	16.8	230	1.6
乳 目 理 量	462	16.2	13.3	225	1.3
児 平 均 量	482	17.3	13.3	179	1.3

☆園の給食では栄養豊富でおいしい『金芽米』を使用しています。